
Wassergymnastik bei Osteoporose und Arthrose

Wassergymnastik ist besonders geeignet für Personen mit Osteoporose- und Arthrose-Erkrankung.

Die entlastende Wirkung des Wassers ermöglicht ein schonendes Training zur Kräftigung und Dehnung der Muskulatur und eine Mobilisation der Gelenke.

Das Training im Wasser stärkt das Herz-Kreislaufsystem und verhilft zu mehr Kraft und Ausdauer sowie zur Straffung des Gewebes durch eine verstärkte Durchblutung.

Mit dem sporadischen Einsatz von Hilfsmitteln wird mehr Wasserwiderstand erzeugt und somit die Effizienz gesteigert. Die Gymnastik ist auch ideal als Therapie nach Operationen.

Bei einer Wassertiefe von 1,40 m ist Wassergymnastik auch für Nichtschwimmer geeignet. Die Wassertemperatur liegt bei 29 °C.

Kursleitung	Bettina Meissner Gymnastiklehrerin, Rückenschullehrerin, Reha-Sport Orthopädie
Kurstermine	Dienstag, 16:30 – 17:15 Uhr Donnerstag, 16:30 – 17:45 Uhr
Kursort	Park-Klinik, Am Kaiserberg 2 - 4, 61231 Bad Nauheim
Anmeldung	<u>Bettina Meissner</u> , Telefon: 06032-5812 <u>Mail an den Verein</u> : kontakt@kneipp-bn.de
Hinweise	Teilnahme mit Warteliste! Diese Kurse werden, mit ärztlicher Verordnung, von den Krankenkassen übernommen - ggf. im Kurssystem für Selbstzahler.